**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**В.В. Смолов \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ФИО руководителя ОУ)**

**Приказ №79 от 31.08.2020г.**

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре ( адаптивная физическая культура)**

**6 класс**

**2020-2021учебный год**

(сроки реализации)

**Учитель:**

Агаркова Татьяна Петровна

**.**

**Принята на**

**методическом совете**

**Протокол №1 от «31» августа 2020г.**

**с. Карапсель**

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» муниципального бюджетного образовательного учреждения «Карапсельская средняя общеобразовательная школа №13» разработана в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями );

Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286 – 15).

Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью умеренной и тяжёлой степени, сложными дефектами (на основе стандарта основного общего образования) МБОУ «Карапсельская СОШ № 13»;

Уставом МБОУ «Карапсельская СОШ № 13»;

Локальными актами образовательного учреждения МБОУ «Карапсельская СОШ № 13

Программой образования учащихся с умеренной и тяже­лой умственной отсталостью под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яков­левой. — СПб.: 2011г.

Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета.

**Структура документа**

Программа учитывает уровни обученности воспитанников, направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию.

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возраста, психофизиологических особенностей и диагноза обучающейся на дому Гордиенко Дианы.

При реализации программы, осуществляется коррекционная направленность обучения. Учитываются особенности познавательных процессов: рассеянное внимание, затруднение при переключении с одного вида деятельности на другой, отсутствие сосредоточенности.

**Место учебной дисциплины в учебном плане.**

На изучение учебной дисциплины физическая культура (адаптивная физическая культура) в 6 классе отводится 1 час в неделю, общий объем составляет 34 часа.

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом возраста, психофизиологических особенностей и диагноза обучаемой на дому Гордиенко Дианы Николаевны. По результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования рекомендовано обучение Гордиенко Дианы по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умеренной тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа содержит материал, направленный на формирование у ребенка основ социальной адаптации. Уровень познавательной деятельности ребенка значительно ниже нормы, поэтому требуется систематическое повторение программного материала. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Девочке трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи. Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, что осложняет формирование навыков несложных трудовых действий. Не может свободно говорить, произносит по подражанию не все гласные и согласные звуки, словарный запас небольшой, в том числе и звукоподражательные слова, хорошо выражает разные эмоции и очень быстрая утомляемость. Внимание долго удерживать не может.

Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть общего нарушения коммуникативной деятельности. Регулятивная функция речи страдает, речь практически не включается в процесс деятельности, не оказывает на нее должного регулирующего влияния.

Вместе с тем она проявляет интерес к обучению, интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения вербальными и невербальными средствами коммуникации.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы по адаптивной физической культуре:**

1.Стремление к достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи программы по адаптивной физической культуре:**

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

-коррекция техники основных движений –ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;

-коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

-коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Рабочая программа структурирована в виде тематических блоков:

-дыхательные упражнения;

- упражнения в равновесии;

-бросание, метание;

-толкание;

Основным видом деятельности на уроке является игра.

При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве значимых можно выделить основные уровни деятельности:

-совместные действия с педагогом;

-деятельность по подражанию;

-деятельность по образцу;

-деятельность по последовательной инструкции;

-деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;

-самостоятельная деятельность обучающегося;

-умение учащегося исправить допущенные ошибки.

**Предполагаемые результаты:**

* совершенствование умения правильно дышать в различных положениях;
* развивать умение поворачиваться направо, налево в совместной деятельности с учителем;
* развивать умение наклона головы в разном темпе;
* развивать умение манипулировать мячом, ползать, учитывая

индивидуальные возможности учащихся в совместной деятельности с учителем;

познакомить детей с элементами спортивных игр и спортивных упражнений

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через

использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание

специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения,

использование принципа линейности и концентричности, существование

межпредметных связей между содержанием обучения различным предметам.

**Личностные результаты**:

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;
2. Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в ее органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. Формирование уважительного отношения к окружающим;
5. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные результаты***:

**Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

знание видов лыжного спорта; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий

физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

**Содержание программы**

**«Дыхательные упражнения»**. **4 часа**

-Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.

-Совершенствование умения правильно дышать в положении сидя.

**«Построения и перестроения». 5 часов**

-Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по

подражанию.

**«Ходьба и упражнения в равновесии. 8 часов**

**«Бросание, метание». 8 часов**

-Развитие умения бросать мяч вверх и ловить в совместной деятельности с

учителем.

-Развитие умение бросать мяч на пол

-Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.

**«Ползание и лазание» 3 часа**

-Развитие умения ползания на животе помощью учителя пола в совместной

деятельности с учителем.

**«Элементы спортивных игр и спортивных упражнений». 6 часов**

-Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без

зрительного контроля, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

-Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности с

учителем.

**Календарно-тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающейся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Дата/**  **кор** | **Основные виды учебной деятельности** | **Коррекционная деятельность** |
| **Дыхательные упражнения (4 ч.)** | | |  |  |
| **1** | Совершенствование умения правильно дышать в  положении лежа | **3.09** | Дыхательные упражнения | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти, фонематического восприятия, связной речи. |
| **2** | Совершенствование умения правильно дышать в  положении стоя. | **10.09** | Дыхательные упражнения | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти, фонематического восприятия, связной речи. |
| **3** | Совершенствование умения правильно дышать в  положении во время ходьбы. | **17.09** | Дыхательные упражнения | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти, фонематического восприятия, связной речи. |
| **4** | Совершенствование умения правильно дышать в  положении во время бега. | **24.09** | Дыхательные упражнения | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти, фонематического восприятия, связной речи. |
| **Построения и перестроения (5 ч.)** | | |  |  |
| **5** | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. | **1.10** | Выполнение движений по командам с показом направления учителем | Развитие речи. Коррекция мышления на основе упражнений в анализе, синтезе и обобщении |
| **6** | Обучение поворотам направо, налево в совместной  деятельности с педагогом и по подражанию. | **8.10** | Выполнение движений по командам с показом направления учителем | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. |
| **7** | Обучение поворотам направо, налево в совместной  деятельности с педагогом и по подражанию. | **15.10** | Выполнение движений по командам с показом направления учителем | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. |
| **8** | Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с  педагогом. | **22.10** | Выполнение движений по командам с показом направления учителем | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. |
| **9** | Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с  педагогом | **29.10** | Выполнение движений по командам с показом направления учителем | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. |
| **Ходьба и упражнения в равновесии**  **( 8 ч.)** | | |  |  |
| **10** | Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. | **12.11** | Ходьба, игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **11** | Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. | **19.11** | Ходьба | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **12** | Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом. | **26.11** | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **13** | Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом. | **3.12** | Ходьба по разметкам. Игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **14** | Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом. | **10.12** | Ходьба по разметкам. Игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **15** | Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом. | **17.12** | Ходьба. Игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **16** | Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом. | **24.12** | Ходьба по разметкам. Игра | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **17** | Ходьба и остановка по сигналу. | **14.01** | Ходьба по разметкам. | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: формирование умения преодолевать трудности |
| **Бросание, ловля, метание (8 ч.)** | | |  |  |
| **18** | Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками  в совместной деятельности с учителем | **21.01** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **19** | Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками  в совместной деятельности с учителем | **28.01** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **20** | Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после  отскока от пола в совместной деятельности с учителем | **4.02** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **21** | Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после  отскока от пола в совместной деятельности с учителем | **11.02** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **22** | Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после  отскока от пола в совместной деятельности с учителем | **18.02** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **23** | Развитие умения катать мяч по полу друг другу в  совместной деятельности с учителем. | **25.02** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **24** | Развитие умения катать мяч по полу друг другу в  совместной деятельности с учителем. | **4.03** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **25** | Развитие умения катать мяч по полу друг другу в  совместной деятельности с учителем. | **11.03** | Броски, ловля, передача предметов, переноска груза | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **Ползание и лазание ( 3 ч.)** | | |  |  |
| **26** | Развитие умения ползания по скамейке на животе помощью учителя пола в совместной деятельности с учителем. | **18.03** | Лазание, перелезание, подлезание | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти. Развитие воли. |
| **27** | Развитие умения ползать на четвереньках в разных  направлениях между предметами с помощью учителя | **1.04** | Лазание, перелезание, подлезание | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти. Развитие воли. |
| **28** | Развитие умения ползать на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя. | **8.04** | Лазание, перелезание, подлезание | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. Развитие памяти. Развитие воли. |
| **Элементы спортивных игр и**  **спортивных упражнений (6 ч.)** | | |  |  |
| **29** | Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками в совместной деятельности с учителем. | **15.04** | Упражнения с мячом | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **30** | Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без зрительного контроля, прокатывание мячей разного веса и размера по полу | **22.04** | Упражнения с мячом | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **31** | Промежуточная аттестация | **29.04** | Выполняют задания | Развитие самостоятельности |
| **32** | Бадминтон: выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем | **13.05** | Упражнения с мячом | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **33** | Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности с учителем. | **20.05** | Упражнения с мячом | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |
| **34** | Футбол: развитие умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте в совместной деятельности с учителем. | **27.05** | Упражнения с мячом | Коррекция зрительного и слухового внимания и восприятия. Развитие моторики. |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1 Программы обучения глубоко умственно отсталых детей: НИИ дефектологии АПН СССР. - М., 1983,

2. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью». Под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. - Санкт-Петербург, 2011.

3. *Материально-техническое оснащение*

1. Персональный компьютер.

*2. Информационное обеспечение*

Основные Интернет-ресурсы:

http://www.mon.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

http://www.school.edu.ru – российский общеобразовательный Портал

http://www.ndce.ru– портал учебного книгоиздания

http://www.vestnik.edu.ru – журнал «Вестник образования»

http://www.school-collection.edu.ru – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.apkpro.ru – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования